

'Voedingsadviezen bij eczeem' column in GezondheidPlus

Het is zover; de lente is daar! De natuur ontwaakt, vogeltjes fluiten en het zonnetje schijnt. Op zich een heerlijk jaargetijde, maar voor steeds meer mensen breekt de hooikoorts tijd aan. Pillen, neussprays en zakdoeken gaan de niesaanvallen, jeukende loopneuzen en tranende ogen te lijf. Brandende ogen zwellen op en ook eczeemklachten kunnen in dit jaargetijde behoorlijk de kop op steken.

Eczeem uitlokkers

Juiste voeding speelt een grote rol in het voorkomen en terugdringen van ontstekingsprocessen die eczeem kunnen veroorzaken en verergeren. Intolerantie voor bepaalde voedingsstoffen kan bijvoorbeeld bij atopisch eczeem een belangrijke oorzaak zijn. Vooral in het voorjaar is het dan handig om te letten op 'eczeem uitlokkers' zoals nachtschaden, kruiden, specerijen, noten en zaden. Maar ook zuivel, soja, pinda's, eieren, tarwe en schelpdieren zijn veel voorkomende triggers.

Inname van GLA en vitamine D

Eczeem komt veelal voort uit ontstekingsreacties. Hierbij kan extra inname van het omega-6-vetzuur GLA, bijvoorbeeld uit borage olie, ontstekingsreacties remmen. De juiste vetzuren zoals visolie, linolzuur en GLA vormen een goede basis voor de aanmaak van de juiste prostaglandines. Dit zijn hormoonachtige substanties die diverse processen in het lichaam reguleren, waaronder immuniteits- en ontstekingsprocessen. Ook bij eczeem en ontstekingsreacties van de slijmvliezen spelen prostaglandines een rol. Daarnaast kan suppletie met vitamine D de symptomen van atopisch eczeem drastisch verminderen.

Voedingstips bij huidklachten

Er zijn verschillende voedingsmiddelen die belangrijk zijn bij huidklachten. Eet bijvoorbeeld verse voeding en neem voldoende (omega) vet(zuren) uit vette vis, biologisch gepeld hennepzaad of ongebroken lijnzaad. Daarnaast is het belangrijk om (bron)water te drinken en frisdranken te vermijden. Voldoende biologische groenten en fruit zorgen voor vezels, als voeding voor de darmflora. Vermijd fruit zoals banaan, citrusvruchten, kersen, abrikozen en ananas; deze kunnen eczeemreacties verergeren.

Voor de opbouw van de huid zijn zwavelhoudende aminozuren, voldoende B vitaminen, zink, vitamine A en D nodig. Denk hierbij aan peulvruchten of biologisch (hormoon- en antibioticavrij) vlees, gevogelte en (vette) vis, kiemgroenten, quinoa, boerenkool, andijvie, linzen, zwarte bonen, spruitjes, broccoli, wortelen, bloemkool en asperges. Kiezelzuur uit gierst of haver verstevigt de huid en vormt bindweefsels. Anthocyanidinen uit blauwe bosbessen zijn krachtige antioxidanten die de huid onder andere beschermen tegen veroudering.

Jeukende handen

Natuurdiëtisten merken in de praktijk dat een bloedtest zoals een IgG-test duidelijkheid kan geven welke voedingsmiddelen ontstekingsreacties geven op de huid. Deze voedingsmiddelen kunnen (tijdelijk) geëlimineerd worden waardoor klachten afnemen. Handen van natuurdiëtisten jeuken om een dieet- en/of suppletie advies voor u op maat te maken.

Gepubliceerd op 1 maart 2014 in het blad GezondheidPlus